

# 令和8年度 おたっしゅ教室

令和8年度

高齢期の心身の衰えを防ぎ、改善に努める等の介護予防教室



会場	日程		時間
	①	②	
上中 コミュニティセンター	6月4日(木)	6月18日(木)	10:00~11:30
堀津 コミュニティセンター	6月12日(金)	6月26日(金)	13:30~15:00
福寿 コミュニティセンター	7月3日(金)	7月17日(金)	13:30~15:00
竹鼻 コミュニティセンター	8月6日(木)	8月20日(木)	13:30~15:00
小熊 コミュニティセンター	9月16日(水)	9月30日(水)	13:30~15:00

※1回のみでの参加も可能です。

※お住まいの地区にかかわらず、どこの会場でも参加できます。

※悪天候時（台風）は、開催を中止することがあります。

## 内 容

- ①体力チェック、セラバンド・認知症予防の体操
- ②音響機器を利用した有酸素運動や脳トレなど

## 対 象

羽島市に在住の65歳以上の方

## 持ち物

水分補給できる物、動きやすい服装、上ぐつ（必要な方）

## 参加費

無料



🌸 事前申込みはいりません。お気軽にお越しください 🌸

**お問い合わせ** 8:30~17:15（土日祝は除く）

- 🌸 羽島市地域包括支援センター  
羽島市福寿町浅平3丁目25番地（福祉ふれあい会館内） 電話：394-2521
- 🌸 羽島市南部地域包括支援センター  
羽島市下中町石田687番地（やすらぎ苑敷地内） 電話：260-5021